



10月給食だより



西東京市立谷戸第二小学校
校長 鈴木 優介
栄養教諭 根本 紀子
令和6年 9月27日

だんだんと秋が深まってきました。朝夕と昼間の気温差が激しいため体調を崩しがちです。何をするにも食べることは基本となります。「食欲の秋」と呼ばれるだけあって、色々な食べものが旬を迎えます。美味しく食べてしっかり栄養をとり、運動と睡眠を確保し健康に過ごしましょう。



こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標:好き嫌いせずに食べよう



地球に優しい食生活を!



毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことです。日本では年間約612万トン*の食品ロスが発生しています。この量を国民1人当たり換算すると、お茶わん1杯分の食べ物(約132g)を、毎日捨てていることになります。食品ロスを減らすために、できることから始めてみませんか?

※農林水産省・環境省「平成29年食糧白書」

大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使うことや食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心を表しています。近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020(令和2)年度は約522万トンと推計されています*1。

これは、世界の食料支援量(2020年で年間約420万トン*2)の12倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分(約113g)の食べ物を毎日捨てていることになります。

10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに未来に向けてできることから取り組みましょう。

*1:農林水産省及び環境省「令和2年食糧白書」
*2:国連WFPによる食料支援

食品ロスを減らすコツ

家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけ買う。

すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。

消費期限と賞味期限のイメージ

劣化が比較的遅いもの(日持ちする食品)
劣化が早いもの(傷みやすい食品)

消費期限: 過ぎたら食べない方がよい期限
賞味期限: おいしく食べることができる期限

新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。

冷凍へ

冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何があるか把握しやすくする。

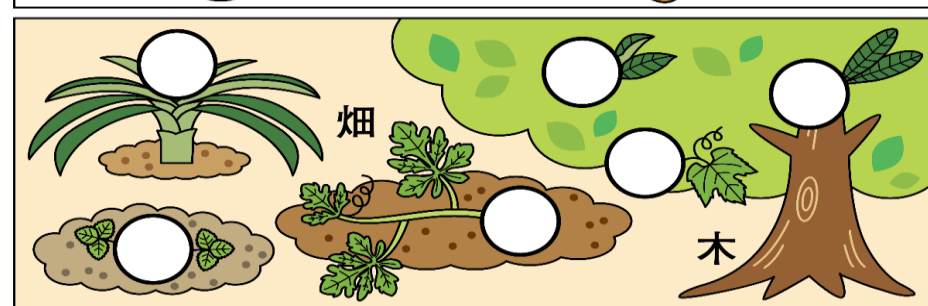
①食品を種類ごとに分ける。
②それぞれの置く場所を決める。
③詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る。
④ストックのルールを決める。

在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べ切る。

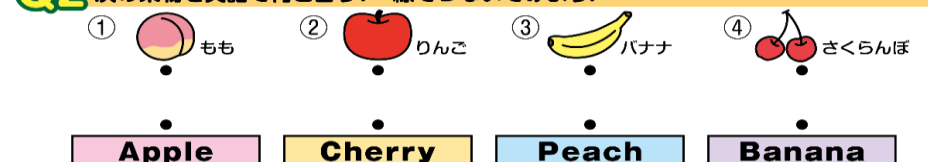
出典:消費者庁「計ってみよう!家庭での食品ロス」

果物クイズあれこれ

Q1 次の果物は、どんな所に実るでしょう? 葉っぱをヒントに○に番号を書きましょう。



Q2 次の果物を英語で何と言う? 線でつないでみよう!



Apple Cherry Peach Banana

Q3 果物に多くふくまれる栄養はどれかな? 当てはまるものに○をつけましょう。(いくつでも)



Q1 = 左の図
Q2 = ①-Peach ②-Apple ③-Banana ④-Cherry
Q3 = ① ② ③ ④ (全部)
果物は体によい働きをする栄養がたくさんふくまれています。1日200グラムを目安に、旬の果物をいただきましょう。

資源やエネルギーを大切に!

食品ロスをなくそう! クイズ

Q1 日本の食品ロス量を、国民1人1日当たりで計算すると、どれくらいの量になるでしょう?

① 大さじ1ばい分 ② おにぎり1こ分 ③ バケツ1ばい分

Q2 食品ロスをなくす工夫をしている行動に、○をつけましょう。(いくつでも)

① 買い物に行く前に冷蔵庫の中身をチェックする。 ② 卵や牛乳など、奥にある新しい商品を選ぶ。 ③ 曲がったきゅうりなど、不ぞろいな野菜を買う。 ④ 賞味期限が切れていたら、すぐに捨てる。 ⑤ 食べきれない量だけ調理する。

Q3 食べ物をムダにすると、資源やエネルギーもムダにすることになります。どんな場面でエネルギーが使われているか、下から選んで[]に言葉を入れましょう。

① ② ③ ④ ⑤

エネルギーは温室効果ガスとなり、地球温暖化の原因になります。食品ロスをなくしてエネルギーのムダ使いを減らそう!

運ぶ 燃やす 加工する 調理する 栽培する

“エコバッグ”の衛生について

買い物の際に“エコバッグ”が欠かせなくなりました。食品を入れることが多いので、間違った使い方をしていると食中毒のリスクが高まります。衛生的に使用するように気をつけましょう。

- eco
- ①定期的に洗って清潔を保つ。
 - ②肉、魚、野菜はポリ袋に入れてからバッグへ。
 - ③食品とそれ以外の物でバッグを使い分ける。
 - ④冷蔵・冷凍品は温かいものと離して入れる。
 - ⑤食品を入れたら、持ち運びは短時間にする。



10月は食品ロス削減月間です。「もったいない」を減らしましょう。



秋の食べものを見つけて、よく味わって食べましょう!